

## L'ATTACCO

Questo articolo è stato scritto per due ragioni principali:

1. Ad alto livello, l'efficienza dell'attacco è l'indicatore primario dei risultati. Comunque, in ogni contesto di gioco, esso assicura un cambio palla, e aiuta ad ottenere un punto dopo un'azione difensiva.
2. C'è una debolezza piuttosto marcata in Gran Bretagna per quello che riguarda gli aspetti più importanti della pallavolo, e certamente un'assenza di tradizione o di una scuola per l'attacco. Questo è dovuto, in parte, al livello agonistico ed al volume di allenamento. Per superare la situazione attuale bisogna perciò studiare e capire l'attacco nelle sue applicazioni tecnico-tattiche e sviluppare un modello.

Avere la padronanza dell'attacco significa schiacciare una palla alta con un muro a due e con quattro difensori, e avere la meglio. Questo è il requisito finale ed è lo standard richiesto. Noi dobbiamo lavorare verso quest'idea e capire come può essere ottenuta. Per compiere una analisi dei fattori necessari possiamo individuare:

- Mentalità: una comprensione/attitudine mentale che accompagna l'invio della palla.
- Rincorsa e stacco: si collegano l'alzata, la palla, la rincorsa e la direzione.
- Organizzazione in fase di volo: atteggiamento corporeo, allineamento dei segmenti corporei, massa corporea.
- Contatto: movimento del braccio, impatto e controllo del colpo, ricaduta.

Le possibilità tattiche nella schiacciata sono direttamente correlate alla qualità di esecuzione dei punti elencati sopra, e permetteranno di creare:

- Controllo sulla palla e direzionamento del colpo.
- Potenza.
- Variazioni nella rincorsa e cambiamenti di posizione.
- Collegamenti con il muro.
- Collegamenti con la difesa.

C'è anche l'elemento "adattamento", nel senso che oltre a sapere eseguire il colpo, occorre possedere alcune forme di controllo e di comprensione del gioco.

Nel nostro piano generale, dobbiamo anche considerare l'idea e la variante, e tradurla in un punto di vista pratico. Possiamo identificare quattro parametri principali, che sono:

- Variazioni fra colpi potenti e piazzati e loro ampiezza (si intende in senso laterale).
- Variazioni fra punti di contatto alti e bassi e loro ampiezza.
- Lato destro o sinistro rispetto alla linea mediana del corpo, colpi e ampiezza

## 2 - L'ATTACCO

- Combinazioni di scelta di tempo, cambi di direzione, ampiezza e portata (si intende nel senso della profondità).

Dovremmo anche essere a conoscenza di attacchi in torsione, pallonetti, colpi tagliati; di finte di piazzamento del corpo o dei piedi; di attacchi flottanti o con rotazione della palla, e di mani-fuori.

Il tempo di sospensione e l'ampiezza sono i fattori tecnici di maggiore importanza per l'attacco, altre componenti fondamentali sono il piazzamento e la scelta di tempo.

- Velocità, peso e potenza sono le componenti fisiche necessarie per la schiacciata. Ma si può diventare molto bravi solo legando velocità e comprensione del ritmo. La padronanza eccellente del polso ed il controllo delle finte permettono di gestire il ritmo del gioco e di rompere la coordinazione del muro e della difesa avversari. Nei colpi, bisogna sia saper essere continui che variare.
- L'altezza del punto di contatto con la palla è un buon indicatore dello standard finale raggiungibile in attacco. o La capacità di controllare e cambiare il punto di contatto con la palla all'interno del proprio campo di intervento aumenta sia la possibilità di trarre in inganno gli avversari, che la portata del proprio raggio di azione. Essa costringe inoltre la difesa a compiere degli aggiustamenti angolari e spaziali.
- I cambiamenti di tempo e di direzione della rincorsa (all'interno del rapporto fra corpo e palla) permettono un arsenale di colpi maggiore.

Per ottenere le capacità sopra descritte è essenziale il controllo, e questo richiede un'esecuzione perfetta della rincorsa, specialmente per quel che riguarda gli ultimi due passi e la fase di volo. Occorre acquisire la capacità di spostarsi lungo una linea. Bisogna anche essere in grado di colpire la palla nell'ambito dei diversi momenti della propria traiettoria di volo, per esempio poco prima, poco dopo, o esattamente all'apice di essa. Questo viene detto "tempo di sospensione ed è la capacità di padroneggiare la fase di volo per disporre della miglior struttura temporale per il contatto con la palla. Un buon uso della respirazione permette un controllo migliore sia in fase di volo che al suolo.

Le variazioni nell'ampiezza dei colpi derivano da diversi fattori, come l'altezza del punto di contatto; gli attacchi flottanti; una rincorsa curva; gli stacchi su un piede.

Per una rincorsa dritta il punto di contatto con la palla può essere davanti alla linea mediana del corpo, oppure davanti al lato sinistro, di fronte alla testa, o davanti alla spalla destra o all'esterno di essa. Questi diversi punti di contatto forniscono ampiezza nel momento in cui si può effettuare una rotazione del corpo in sospensione, una torsione del busto, o un cambio di rincorsa sull'ultimo passo. In termini di angoli e di direzioni finali dell'attacco, la varietà dà all'attaccante il vantaggio di mantenere l'iniziativa.

### "MENTALITÀ"

Per diventare uno schiacciatore, bisogna mostrare il desiderio di diventarlo, schiacciando sia con tenacia che con intelligenza. Deve sempre esistere l'intento di stabilire un dominio sulla difesa avversaria. Per esempio, più è alto il muro che mi ostacola, più io lo utilizzo: guardo se ci sono varchi, oppure cerco un mani-fuori, ricordando sempre che contro un buon attaccante un muro commette sempre più errori di quanti punti ottenga, anche se sembra intimidire. Non bisogna mai accettare clic ci possa essere un senso di dominio del muro nei propri confronti.

### 3 - L'ATTACCO

Chi attacca possiede sempre un vantaggio temporale sul muro, in quanto può prendere la decisione su quale tipo di colpo, direzione o angolo utilizzare.

La maggior parte delle murate vincenti dipendono da errori di scelta di tempo o di colpo sulla palla da parte dello schiacciatore, errori che possono essere corretti.

Un attacco non è un'azione ad una sola dimensione, ma è un processo mentale che parte da una predisposizione mentale. Fra il muro e lo schiacciatore esiste una lotta di volontà. In essa, la persona che compie l'ultima mossa di solito vince, ad esempio una ricorsa in parallela per poi schiacciare in diagonale. Lo schiacciatore che possiede un buon controllo del movimento del polso può usarlo all'ultimo momento, lo schiacciatore che sa quando eseguire un pallonetto e quando tirare forte, quando usa un colpo piazzato è in vantaggio.

#### **SLANCIO DELLE BRACCIA / CARICAMENTO**

Questa fase influenza il tempo di sospensione, l'altezza del salto, il tempo e la forma dell'attacco.

Le braccia, distese, vengono oscillate all'indietro con l'ampiezza maggiore possibile e con un impulso molto veloce da parte delle spalle. Questo porterà i polsi ad essere rivolti verso l'alto nel momento culminante dell'oscillazione all'indietro. L'oscillazione all'indietro è iniziata e coordinata con l'appoggio del piede destro per lo stacco. L'azione in avanti delle braccia e dei gomiti si compie in modo tale che questi ultimi si flettano progressivamente, per un rapido passaggio delle braccia verso l'alto, passando vicino ai fianchi (al contrario di quanto avviene caricando il braccio direttamente per dietro). Le braccia dovrebbero muoversi insieme e mantengono l'equilibrio, durante il loro spostamento dietro-avanti-alto. Uno slancio delle braccia non coordinato porterebbe difficoltà di equilibrio una volta in fase di volo. Non si dovrebbero effettuare circonduzioni vere e proprie delle braccia, incroci o movimenti indipendenti, in quanto tutte queste sincinesie avrebbero un effetto negativo sul ritmo, sulla coordinazione, sull'organizzazione dello stacco e sull'equilibrio in fase di volo.

La posizione delle braccia in volo in rapporto alla palla è determinata in gran parte da quella dei piedi. La perpendicolare della palla cade all'incirca 50 cm più avanti delle dita dei piedi, specialmente perché i piedi sono più avanti del corpo e la traiettoria del busto viene utilizzata per stabilire la neutralità in volo. Così l'intero corpo si trova dietro la palla per poi raggiungerla in avanti senza perdita di altezza. In tal modo si fissa un punto di contatto con la palla costante rispetto al corpo, punto di contatto che dovrebbe variare solo per scelta o per forma. Occorre orientare il lato sinistro del corpo verso l'interno della traiettoria della palla, per evitare l'accelerazione della palla verso la mano che colpisce. Le braccia sono elevate verso l'alto, e vicine al corpo.

#### **LA FORMA VIENE VARIATA - ALCUNI FATTORI**

Per assicurare rilassamento al busto al momento dello stacco, lo schiacciatore dovrebbe espirare nel momento in cui le braccia si elevano (ciò significa che una inspirazione è necessaria all'inizio della rincorsa). Questo è totalmente differente da tutte le altre utilizzazioni della respirazione nelle espressioni di forza, ma permette di creare in particolare un rilassamento degli addominali. Questo aumenta il proprio campo percettivo ed il proprio spazio, ed inoltre permette la localizzazione della palla dentro un raggio visivo maggiore. Il movimento in avanti a partire dal lato destro è frenato per una miglior dissimulazione, piuttosto che stretto e limitato.

Ci sono anche alcuni benefici in termini di tempo di sospensione. L'intenzione generale è quella di evitare ogni contrazione anticipata, durante lo spostamento del corpo da dietro in avanti, e raggiungere

#### 4 - L'ATTACCO

una posizione neutra in volo. Esistono molti tipi di caricamento del braccio, ne discuteremo in un altro articolo più specificatamente. La potenza deriva dall'ampiezza di rotazione del bacino, dalla massa corporea, dalla velocità del braccio e da quella del polso. C'è una leggera perdita di potenza rispetto ai metodi convenzionali, ma il guadagno in termini di rapidità del colpo, di altezza, di ampiezza e di precisione tende a controbilanciarla.

#### **COLPO SULLA PALLA**

È fondamentale ottenere un pieno contatto della mano con la palla. La potenza deriva dal movimento ondulatorio e dalla trasmissione di esso per mezzo della mano, mentre le dita, contattando un'ampia porzione della palla, controllano la direzione della rotazione.

Si può quindi ottenere quindi un'ampia gamma di rotazioni, colpi tagliati, o piatti. Attenzione all'utilizzo delle dita, la qualità e la costanza del contatto con la palla sono dovute al loro posizionamento, e sono possibili anche cambiamenti di tempo. Il colpo e la potenza permettono di imprimere alla palla vari tipi di rotazioni e di traiettorie che fanno da supporto alle scelte tattiche dello schiacciatore.

#### **RICADUTA AL SUOLO**

Dopo il colpo la ricaduta della massa corporea viene attutita, in modo il più possibile morbido e bilanciato, su entrambi i piedi, che dovrebbero essere divaricati. Le dita dei piedi, le ginocchia e le anche dovrebbero assorbire e dissipare la vibrazione della caduta e le forze di impatto. Questo aiuterà anche a ridurre l'insorgere della fatica e permetterà un buon controllo corporeo nell'effettuare ogni collegamento con l'azione successiva, come un muro, una difesa o una nuova schiacciata, aiutando quindi a prolungare la prestazione del giocatore.

*Ralph Hippolyte*